



# ንጥዕናኹም ዜገልግል መምርሒ-መጽሐፍ



International Rescue Committee  
Maryland's Health Program

**ትሕዝቶ መጽሐፍ**

	<b>ገጽ</b>
1 አፍልጦ ብዛዕባ ምሉእ ጥዕና	3
2 ምክልካል	4
3 አብ ምክልካል ዜተኮረ ክንክን ጥዕና	5
4 መድሕን ጥዕና	6
5 ሓኪምኩም	7
6 ፍሉይ ክእለት ዘለዎም ሓካይም (ስፔሻሊስት)	8
7 መድሃኒት	9
ቤት መድሃኒት	
8 ቆጻርታት ሕክምና	11
9 ክታቦት	12
10 ቅምሶ ደም	13
11 ቅምሶ ሸንቲ	14
12 ቅምሶ ቀልቀል	15
13 ዓይነታት ክንክን ጥዕና	16
14 ክሊኒክ	17
15 ሆስፒታል	18
16 ህጽጽ-ረድኤት ጥዕና	19
17 አገደስቲ ቍጽርታት ተሌፎን	20
18 ዝርዝር ትርጉም ቃላት	21
19 መደብ-ግዜ ክታቦት ዓባይቲ	22
20 መርመራ ጥዕና ቆልዓ ዚካየደሉ መደብ-ግዜ	23
21 ብኸመይ ገይርኩም ብተሌፎን ቆጻራ ትሕዙ	24
22 ብዛዕባ ውልቃዊ ጥዕና ዚምልከት ሓበሬታ	25
23 መዝገብ ክንክን ጥዕና	26

# 1. አፍልጦ ብዛዕባ ምሉእ ጥዕና

---

እንቋዕ ናብ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ብደሓን መጻእኩም። ከምኡውን እንቋዕ ናብ ሜሪላንድ ብደሓን መጻእኩም።

ብምምጻእኩም ድግ ሕጉላት ኢና።

እዚ መምርሒ'ዚ፡ ኣብ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ብዛዕባ ዘሎ ክንክን ጥዕናን ሕክምናን ንክትርድኡ ይስግዘኩም።



## 2. ምክልካል

---

**ምክልካል፡ አገታይ አዩ?**

**ምክልካል፡ ገለ ነገር ንኸየጋጥም ጠጠው ከምዚብል ምግባር አዩ።**



- ብዘኖር ንኸይትጥልቅዩ ጸላል ተጠቆሙ።



- መግቢ ንኸይባላሾ፡ ነቲ መግቢ ኣብ ፍሪጅ ኣቆምጥዎ።



- ሕግም ንምክልካል ድግ ኣብ ሓኪም ተራእዩ።

### 3. ኣብ ምክልኻል ዜተኮረ ክንክን ጥዕና

---

ኣብ ምክልኻል ዜተኮረ ክንክን ጥዕና፡ ሕግምን ጽልኣትን ንምውጋድ ስሩዕ ክንክን ሕክምናን እዱብ ናብራን ማለት እዩ።

ዓይነታት ቆጻራ ኣብ ምክልኻል ዜተኮረ ሕክምና፡

- መባእታዊ መርመራ ጥዕና (ኣብ ግዜ ምጥያስ ዝግበር መርመራ)
- ክታቦት
- ስሩዕ መርመራ ሕክምና
  - ዓመታዊ ኣካላዊ መርመራ
  - መርመራ ጥዕና ደቀኣንስትዮ
  - መርመራ ጥዕና ችልቡ



#### 4. መድሕን ጥዕና

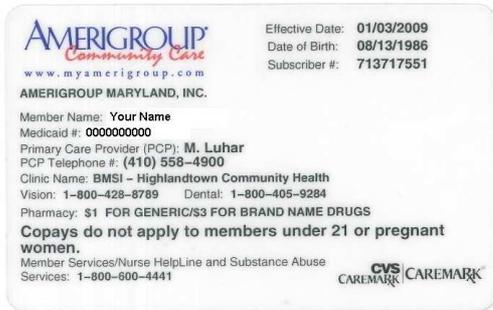
መድሕን ጥዕና፡ ንወጻኢታት ክንክን ሕክምና ንምክፋል ይሕግዝ።

- ምስ ሓኪም ዚግበር ቆጻሮታት
- መድሃኒት
- ኣብ ሆስፒታል ዚግበር ሕክምና፣ መጥባሕቲ

መድሕን ጥዕና፡ ንገለ ወይ ንኹሉ ሕክምናዊ ወጻኢታትኩም ይኸፍል።

ካርድ መድሕን ክህልወኩም እዩ።

ኣብ ዶክተር ኣብ እትርእይሉ ግዜ፣ ናብ ቤት መድሃኒት ወይ ሆስፒታል ኣብ እትኸድሉ ግዜ፣ ነቲ ዘለኩም ካርድ መድሕን ተማልኩ።



ኣብ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ንዝገበርኩሉን 8 ኣዋርሕ፡ መድሕን ጥዕናኹም ብሕክምናዊ ሓገዝ ሚሪላንድ (Maryland Medical Assistance) ከምኡውን ሄልዝቾይዝ (HealthChoice) ክውሃበኩም እዩ።

ሓላፊ ጉዳይኩም (Case Manager)፡ ንወጥን ጥዕና ሄልዝቾይዝ (HealthChoice Health Plan)/መድሕን (ሓደ ሓደ ግዜ Managed Care Organization ወይ MCO ተባሂሉ ይጽዋዕ'ዩ) ኣብ ምምራጽ ክከላከቡኩም እዩ።

- ኣመሪግሩፕ (Amerigroup)
- ሚሪላንድ ፊዚሻሽያንስ ኬር (Maryland Physicians Care)
- ፕራዮፖት ታርትነርስ (Priority Partners)
- ዩናይትድ ሄልዝኬር (United Healthcare)

ኣብ 9<sup>ይ</sup> ወርሕኹም ድግ ሓድሽ መድሕን ጥዕና ንክትረኽቡ ከተምልክቲ የድልዩኩም። ሓላፊ ጉዳይኩም፡ ንግኹምን ንሰድራኹምን ዚኸውን ዚበለጸ መድሕን ጥዕና ንክትረኽቡ ኣብ ምምልካት ዝከላከቡኩም ሓበሬታ ክህበኩም እዩ።

## 5. ሓኪምኩም

---

አብ ሕቡራት መንግስታት አመሪካ፣ ናይ “ገዛእ-ርእሰኹም” ሓኪም ወይ “ሓኪም ሰድራ” ኽህልዎኩም እዩ።

እዚ ሓኪም'ዚ፣ ወሃቢ መባእታዊ ክንክን (Primary Care Provider (PCP)) ተባሂሉ ይጽዋዕ።

አብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ አብ ሓኪምኩም ትርአዩ።

አብ ዝጥዓኽምሉ ግዜ'ውን፣ አብ ምክልኻል ዜተኮረ ቆጸራታት ሕክምና ብምግባር አብ ሓኪምኩም ድግ ትርአዩ።

- ንኣብነት፣ መርመራ ጥዕና ደቀአንስትዮ፣ መርመራ ጥዕና ችልቡ፣ ሰሩዕ መርመራታት ወይ ቆጸራታት ክታበት።

ንዝህልዎኩም መብዛሕቱ ጉዳያት ጥዕና ፈለግ አብ ወሃቢ መባእታዊ ክንክን ትርአዩ።



## 6. ፍሉይ ክእለት ዘለዎም ሓካይም (ሰፔሻሊስትስ)

**ፍሉይ ክእለት ዘለዎ ሓኪም:** ብዛዕባ ፍሉይ ጉዳያት ጥዕና ወይ ክፍለ ኣካላት ዝያዳ ሞያዊ ፍልጠት ዘለዎ ሓኪም (ዶክተር) እዩ።

- መጥባሕቲ ንክግበረልኩም ዜድሊ እንተኾይኑ፡ ኣብ ሓኪም መጥባሕቲ ትርጓዔ
- ጓልኣንስተይቲ ወይ ጥንስቲ እንተኾይኑ፡ ኣብ ሓኪም ሕርሲ/ሓኪም ማህጸን (OB/Gyn) ትርጓዔ
- ቆልዑ እንተለውኹም፡ ኣብ ሓኪም ቆልዑ ትርጓዔ
- ልብኹም ክትምርመሩ ዘድልዩኩም እንተኾይኑ፡ ኣብ ሓኪም ልቢ ትርጓዔ

**ፍሉይ ክእለት ኣብ ዘለዎ ሓኪም ክትርጓዔ ዘድልዩኩም እንተኾይኑ፡** እቲ ወሃቢ መባእታዊ ክንክን ናብኡ ኪድኩም ንክትርጓዔ ወረቐት መተሓላለፊ (referral) ክህበኩም እዩ።

- ወረቐት መተሓላለፊ፡ ኣብ ካልእ ሓኪም ኪድኩም ንክትርጓዔ ፍቓድ ይህበኩም ኣሎ ማለት'ዩ
- ወረቐት መተሓላለፊ፡ መብዛሕቱ ግዜ ናብ ፍሉይ ክእለት ዘለዎ ሓኪም ክትወስድዎ ዘለኩም ሰነድ ወይ ደብዳቤ እዩ።

**ኣብዘም ሰዓሪም ዘለዉ ፍሉይ ክእለት ዘለዎም ሓካይም ንክትርጓዩ፡** ካብቲ መባእታዊ ክንክን ዚህበኩም ሓኪም ወረቐት መተሓላለፊ ክትወስዱ ኣየድልዩኩምን እዩ።

- ሓኪም ሰነ
- ሓኪም ዓይኒ (ኦፍታልሞሎጂስት-ሓኪም ሕማማት ዓይኒ ወይ ኦፕቶሙትሪስት-ኣዛዚ መነጻር ዓይኒ)
- ወሃቢ ሕክምና ኣእምሮ (ሓኪም ኣእምሮ ወይ ክኢላ-ፍወሳ (ቴራፒስት))



## 7. መድሃኒት

### 1. ትእዛዝ መድሃኒት (ፕረሰክሪፕሽን)

መድሃኒት ዘድልዩኩም እንተኾይኑ፡ ሓኪምኩም፡ ትእዛዝ መድሃኒት ክህበኩም እዩ።

- ትእዛዝ መድሃኒት፡ ሰም ናይቲ መድሃኒት ዚርከቦ ቼራጽ ወረቆት እዩ።

ናብ ቤት መድሃኒት ትኸዱ።

ነቲ ዝተህበኩም ትእዛዝ መድሃኒት ድግ ንቐጣጣ መድሃኒት (ፋርማሲሲት) ትህቡ።

እቲ ቐጣጣ መድሃኒት ድግ ነቲ መድሃኒት ይህበኩም።

እዚ መድሃኒት'ዚ፡ መብዛሕቱ ግዜ ብመድሕን ጥዕና ይክፈል። መድሕን ጥዕና፡ ዳርጋ ከሉ ግዜ ንጃንዳዊ መድሃኒት ማለት ትሑት ዝዋግኡ መድሃኒት ይክፈል።

ብዙሕ መድሃኒታት፡ ልዕሊ ሓደ ሰም ኣለዎ።

### 2. ትእዛዝ ሓኪም ዘድልዩ መድሃኒት / ብዘይ ወረቆት ዚዕደግ መድሃኒት

ንሓደ ሓደ መድሃኒት፡ ትእዛዝ መድሃኒት ኣድልዩኩምን እዩ።

- ንሕግም ርእሲ
- ንቐንዛ ከብዲ
- ንሰዓል ወይ ጉንፋዕ
- ንቁሰሊ (ጥባሕ)



ነዚ መድሃኒት፡ ኣብ ቤት መድሃኒት ወይ ድኳን ክትዕደግዎ ትክእሉ ኢኹም።

እዚ መድሃኒት'ዚ፡ ብዙሕ ግዜ ብመድሕን ጥዕና ኣይክፈልን እዩ። ብገንዘብኩም ክትዕደግዎ ኣለኩም።

ሓደ ሓደ መድሕን ጥዕና፡ ነቲ ብዘይ-ትእዛዝ ሓኪም ዚዕደግ ጃንዳዊ መድሃኒት ብናጻ እትረክቡሉ ፍሉይ ፕሮግራማት ኣለዎ።

- ንኣብነት፡ እቲ ዘለኩም መድሕን፡ ኣብ ክንዲ ኣድቪል (Advil) ዚውሃብ ጃንዳዊ ዓይነት መድሃኒት ማለት “ኢቡፕሮፊን” (Ibuprofen) ትዕደጉ።

ብዛዕባ'ዚ ፕሮግራማት ድግ ንሓላፊ ጉዳይኩም ወይ ሓኪምኩም ሕተቱ።

**መምርሒታት መድሃኒት**

መድሃኒት፡ ከኒና ወይ ፈሳሲ ኪኸውን ይኽእል እዩ።

ሓኪም ወይ ቀማጫ መድሃኒት፡ መድሃኒት ብኸመይ መገዲ ኸምእትወስዱ ይሕብርኹም።

ብዛዕባ'ዚ ኸትፈልጡ ይግባእ፡

- እትወስድዎ ከኒና/ፈሳሲ ብዝሒ ክንደይ ምዃኑ
- ኸንደይ ግዜ ኣብ መዓልቲ
- ኣብ ኣየናይ ሰዓት ናይ መዓልቲ መድሃኒትኩም ከምእትወስድዎ
- መድሃኒትኩም ንኸንደይ መዓልታት ወይ ሳምንታት ከምእትወስድዎ

ሓደ መድሃኒት ንንቂሕ ግዜ ክትወስድዎ ዘድልዩኩም እንተኾይኑ፡ እቲ ዚውሃብ ትእዛዝ መድሃኒት ደጊምካ ዚውሰድ መድሃኒት'ዩ (Refills) ዚብል ሓበሬታ ይህብ እዩ።

ደጊምካ ዚውሰድ መድሃኒት - ቀማጫ መድሃኒት፡ ካብ ሓኪም ሓድሽ ትእዛዝ-መድሃኒት ከይተሞህበ ተወሳኺ መድሃኒት ይህበኩም እዩ።

- ኣብቲ ዘለኩም መትሓዚ መድሃኒት ተዘርዚሩ ዘሎ ደጊምካ ዚውሰድ መድሃኒት ክንደይ ምዃኑ ኣስተብህሉ
  - እዚ፡ ኣብ ሓኪም ከይተረኣኹም ሓድሽ መድሃኒት ኸትረኽቡዎ እትኽእሉ ብዝሒ ግዜ እዩ።
- እቲ ደጊምካ ዚውሰድ መድሃኒት 0 ምልክት እንተልዩዎ፡ ግን ከኣ ተወሳኺ መድሃኒት ኸትወስዱ ዘድልዩኩም እንተኾይኑ፡ ኣብ ሓኪም ትርኣዩ።
- ሓኪምኩም፡ ተወሳኺ መድሃኒት ንኸትወስዱ ሓድሽ ትእዛዝ-መድሃኒት ኸህበኩም ይኽእል እዩ



## 8. ቆጸራታት ሕክምና

### ምስ ሓኪምኩም ብኸመይ ቆጸራ ትሕዙ?

- ናብ ክሊኒክ ወይ ቤት ጽሕፈት ሓኪም ደውሎ ወይ ብኣካል ብጽሑ
- ንዓኹም ዝምልከት ሓበሬታ ኸትሕብሩ ከድልየኩም እዩ፤
  - ስም
  - ኣድራሻ
  - ቅጽጊ ተሌፎን
  - ዕለተ-ልደት
  - ቅጽጊ ማሕበራዊ ውሕሰነት (Social Security Number)
  - ውጥን ጥዕና/መድሕን
  - ስም ሓኪምኩም
  - ኣብ ሓኪም ንኸትርእዩ ዘድልየኩም ምኽንያት
- ቋንቋኹም ዚዛረብ ኣስተርጓሚ ንኸትረኽቡ ሕተቱ
- እቲ ዘለኩም መድሕን ጥዕና ቅቡል እንተኾይኑ ሕተቱ
- ቆጸራ ንኸትሕዙ እትኸፍልዎ ገንዘብ ዘድሊ እንተኾይኑ ድግ ሕተቱ

### ብዛዕባ ቆጸራታት ሕክምና ዚምልከት ኣገዳሲ ሓበሬታ

- ንዓኹምን ንስድራኹምን ዚግበር ኩሎ ቆጸራታት ሕክምና ንኸትምዘግቡ ዓውደ-አዋርሕ ተጠቐሙ
- ቅድሚ 30 ደቐቅ ኣብቲ ቦታ ተረኽቡ
- ስእሊ ዘለዎ መንነት፣ ካርድ መድሕንን ወረቆት መተሓላለፍን ሒዘኩም ምዱ
- ዘድልየኩም እንተኾይኑ ኣስተርጓሚ ንኸመጸኩም ኩሎ ግዜ ሕተቱ
- ኣብቲ ዝተገብረልኩም ቆጸራ ኸትመጹ ዘይትኽእሉ እንተኾይኩም፣ ቆጸራኹም ንኸትሰርዙ ቅድሚ 24 ሰዓታት ናይቲ ዚተመደበ ግዜ-ቆጸራ ክትድውሉ ኣለኩም
- ኣባል ስድራ ወይ ዓርኩ-መሓዛ፣ ኣብ ግዜ-ቆጸራ ምሳኹም ኸመጹ ይኽእሉ እዮም

### ኣብ ቆጸራ ሕክምና እንታይ ይግበር?

- ቍመትኩም፣ ክብደትኩም፣ ሙቐትኩምን ጸቕጢ ደምኩምን ትምርመሩ
- ሓኪም ወይ ነርስ፣ ብዛዕባ ጥዕናኹምን ጥዕና ስድራኹምን ዚምልከት ሓበሬታ ድግ ይሓተኩም
- ቐምሶ ደም ወይ ቐምሶ ሸንቲ ኸትህቡ የድልየኩም ይኸውን
- ብዛዕባ ጥዕናኹም ወይ ጥዕና ስድራኹም ዝምልከት ሕቶታት ወይ ስክፍታታት እንተድኣ ኣልዩኩም፣ ንሓኪምኩም ሕተቱ

## 9. ክታቦት

---



**ክታቦት፣ ካብ ሕግም ይከላኸል።**

**ክታቦት፣ መድሃኒት ብዚሓዘ መርፍኦ ገይርካ ኣብ ኣካል ዚውጋኦ እዩ።**

**ኩሎም ዕሽላት፣ ሹልዑን ዓበይትን ክክተቡ የድልዮም እዩ።**

**ብዙሕ ክታቦታት ክትቅበሉ ኢኹም።**

**ኣብ ወጻኢ ሃገር ተኸቲብኩም ክትገኩ ትክእሉ እኳ እንተኾንኩም፣ ኣብ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ድግ ብተወሰኹ ክትክተቡ ኢኹም።**

**ንሰኹምን ሰድራኹምን ዝወሰድክም ክታቦት ተመዝጊቡ ክትሓዝ ኣድላዪ እዩ።**

**ንዕለታት እቲ ዝተወሰደ ክታቦታት ንክትምዝግቡ ዓውደ-ኣዋርሕ ተጠቐሙ።**

**ካብ ሹጸራ ክታቦት ብፍጹም ኣይተብኩሩ!**

## 10. ቅምሶ ደም

---

ሓኪምኩም ሓደ ሓደ ግዜ “ደም” ኸወሰድ የድልዮ እዩ።

እዚ ድግ ቅምሶ ደም ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ሕግም ንምንጻር ድግ ነዚ ደም'ዚ መርመራ ይካየደሉ።

ሓኪም ወይ ነርስ፡ መርፍእ ተጠቂሙ ካብ ኢድኩም ደም ይወሰድ።

ፍሉይ ክእለት ዘለዎ ሓኪም ድግ ንዕኡ ይምርምር።

ሸሕ እኳ እቲ ውጽኢት ገለ ግዜ ዚወሰድ እንተኾነ፡ ብዛዕባ እቲ ውጽኢት ዚሕብረኩም ሓኪምኩም እዩ።



## 11. ቅምሶ ሽንቲ

---

ሓኪምኩም ሓደ ሓደ ግዜ “ሽንቲ” የድልዮ እዩ።

እዚ ድማ ቅምሶ ሽንቲ ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ሕግም ንምንጻር ድማ ነዚ ሽንቲ'ዚ መርመራ ይካየደሉ።

ነርሱ፡ መትሓዚ ሽንቲ ይህበኩም።

ንሰኹም ድማ ናብ ዓይኒ-ምድሪ ትኸዱ።

ድሕሪ'ዚ ኣብቲ መትሓዚ ሽንትኹም ትገብሩ።

ናብ ነርስ ወይ ሓኪም ድማ ትወስድዎ።

ፍሉይ ክእለት ዘለዎ ሓኪም ድማ ንዕኡ ይምርምር።

ሽሕ እኳ እቲ ውጽኢት ገለ ግዜ ዚወሰድ እንተኾነ፡ ብዛዕባ እቲ ውጽኢት ዚሕብረኩም ሓኪምኩም እዩ።



## 12. ቅምሶ ቀልቀል

---

ሓኪምኩም ሓደ ሓደ ግዜ “ቀልቀል” የድልዮ እዩ።

እዚ ድማ ቅምሶ ቀልቀል ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ሕግም ንምንጻር ድማ ነዚ ቀልቀል’ዚ መርመራ ይካየደሉ።

ነርሰ ድማ መትሓዚ ትህበኩም።

ድሕሪ’ዚ ናብ ገዛ ትኸዱ።

ቀጺልኩም ናብ ዓይኒ-ምድሪ ትኸዱ።

ንእሽቶ ቀልቀል ድማ አብቲ መትሓዚ ትገብሩ።

ድሕሪ’ዚ ናብ ነርሰ ወይ ሓኪም ትወሰድዎ።

ፍሉይ ክእለት ዘለዎ ሓኪም ድማ ማይክሮስኮፕ ብምጥቃም ኪምርምር እዩ።

ሽሕ እኳ እቲ ውጽኢት ገለ ግዜ ዚወሰድ እንተኾነ፣ ብዛዕባ እቲ ውጽኢት ዚሒብረኩም ሓኪምኩም እዩ።



### 13. ዓይነታት ክንክን ጥዕና

---

#### አብ ምክልኻል ዜተኮረ ክንክን

- ሰሩዕ ክንክን ወይ ሕክምና፣ ሕማም ወይ ጉድኣት ንኸየጋጥም ይከላኸል።

#### ተኸታታሊ ክንክን

- ተወሳኺ ሕክምና ወይ መርመራ ንምክያድ ምስ ሓኪምኩም ዚግበር ተወሳኺ ችግራታት ሕክምና
- መብዛሕቱ ግዜ ንቤት ጽሕፈት ሓኪም ሓዲግኩም ቅድሚ ምውጻእኩም፣ እቲ አብ መጻኢ ዚህሉ ችግራታት ይውሰን
- ዕለትን ሰዓትን ናይቲ ዚሰዕብ ችግራ መዓስ ምኃኑ ከምዘመዝገብኩምዎ ኣረጋግጹ

#### ህጹጽ ክንክን

- ንዜጋጥም ሕማም ወይ ጉድኣት (ከም መግመይቲ፣ ሕማም (ቕሶሊ) ጎሮሮ ወይ ልዑል መቐት ሰብነት) ዚውሃብ ህጹጽ ሕክምናዊ ክንክን
  - እንተሓሚምኩም ወይ ጉድኣት እንተበጸሕኩም፣ ምስ ሓኪምኩም ችግራ ሕዙ
  - ቆይታ፣ አብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ወይ ውሑዳት መዓልታት ኪትሓዝ ይከኣል እዩ

#### ክንክን ህጹጽ-ረድኢት

- ሞት ዜንጸላሉ ኩነታት ጥዕና ወይ ምልክታት ቃንዛ አብ ዜጋጥመሉ ግዜ ዚውሃብ ህጹጽ ሕክምናዊ ክንክን
  - አብ ቐራባኹም ናብ ዘሎ ክፍሊ ህጹጽ-ረድኢት ኪዱ ወይ ናብ ሆስፒታል ክትከዱ ዘይትክእሉ እንተኾነኩም ናብ 9-1-1 ደውሉ።

## 14. ክሊኒክ



**ክሊኒክ፡** ብጥዕና ኣብ ዘለኻምሉ ግዜ ነቲ ኣብ ምክልኻል ዜተኮረ ሰሩዕ ክንክን እትረኽብሉ ወይ ድማ ኣብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ ኣብ ሓኪምኩም/ወሃቢ መባእታዊ ክንክን ንኽትርኣዩ እትኽድዎ መእከል ክንክን ጥዕና እዩ።

**ክሊኒክ፡** ካብ ሆስፒታል ዚንኣሰ ኮይኑ፡ ንእሽተይ ዝተጸልዖም ሕሙማት ዝሕከምሉ ግን ከኣ ለይቲ ዘይሓድርሉ እዩ።

ኣብ ወሃቢ መባእታዊ ክንክን/ሓኪምኩም ንኽትርኣዩ ናብ ክሊኒክ ወይ ቤት ጽሕፈት ሓኪም ትኽዱ።

- ንሰሩዕ ችግራታት ሕክምና
- ኣብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ ንዝህልወኩም ችግራታት
- ንኽታበት

ኣብ ክሊኒክ ኣብ ዚርከብ ሓኪምኩም ንኽትርኣዩ፡ ችግራ ኽትሕዙ ይግባእ።

## 15. ሆስፒታል

---

ገለ ጥዕናዊ ጸገም ስለዘጋጠምኩም ናብ ሆስፒታል ክትከዱ ዘድልዩኩም ኪኸውን ይኸእል እዩ።

- ኣብ ግዜ ህጽጽ-ኩነታት
- ፍሉይ ክእለት ምስ ዘለዎ ሓኪም ዚግበር ችግራ
- ንፍሉይ ዓይነት ሕክምና

ንኣብነት፡

- መጥባሕቲ/ኦፕሬሽን
- ጥንሰቲ እንተኾንኪ

ሓኪምኩም/ወሃቢ መባእታዊ ክንክን፡ ናብ ፍሉይ ክእለት ዘለዎ ሓኪም ወይ ሆስፒታል ኸምእትመሓላለፉ ይገብር።

ህጽጽ-ረድኤት ዘድልዩ እንተኾይኑ፡ ብቐጥታ ናብ ሆስፒታል ኪዱ።



## 16. ህጽጽ-ኩነታት ጥዕና

ህጽጽ-ኩነታት፡ እንታይ ማለት እዩ?

ህጽጽ-ኩነታት፡ ቐልጢፋ ክሕከም ዚግብኦ ሓደገኛ ወይ እናበላሰ ዚኸይድ ወይ ድማ ንህይወትኩም/ጥዕናኹም ኣብ ሓደጋ ዜኣቱ ጸገም እዩ።

- ዓጽጊ እንተተሰርኩም
- ሕማም ልቢ ምስዘህልወኩም
- ንኸተሰተንፍሱ ጸገም ምስዘህልወኩም



ኣብ ግዜ ህጽጽ-ኩነታት እንታይ ትገብሩ

- ናብቲ ዝቐርበኩም ሆስፒታል ቐልጢፍኩም ኪዱ
  - ናብ ክፍሊ ህጽጽ-ረድኤት ብኣካል ኪዱ
  - ሓኪም ህጽጽ-ረድኤት ወይ ነርስ፡ ንህጽጽ-ኩነታትኩም ኪሕክም እዩ

- ናብ ሆስፒታል ክትከዱ ዘይትክእሉ እንተኾነኩም
  - ናብ 9-1-1 ደውሉ

እዚ ዚሰዕብ ድማ ክትሕተቱ ኢኹም።

- ✓ ስም
- ✓ ኣድራሻ
- ✓ ቅጽጊ ተሌፎን
- ✓ እቲ ህጽጽ-ኩነታትኩም/ጸገምኩም እንታይ ምዃኑ



- ኣምቡላንስ ናብ ገዛኹም ክትመጽእ እዩ
- ወሃብቲ ሕክምና ህጽጽ-ረድኤት (Emergency Medical providers (EMT))፡ ብዛዕባ ዘለኩም ጥዕናዊ ጸገም ክከራርብኩም እዮም
- ህጽጽ ሕክምናዊ ክንክን ዘድልዩኩም እንተኾይኑ፡ ኣምቡላንስ ናብ ሆስፒታል ክትወስደኩም እዩ።

ንዘለኩም ካርድ መድሕን ጥዕና ኩሉ ግዜ ናብ ሆስፒታል ሒዘክምም ምዱ።

**17. አገደስቲ ቅጽርታት ተሌፎን**

---

**ቅጽጋ ተሌፎን ህጽጽ-ረድኤት፥ 9-1-1**

**ክሊኒክ፥ \_\_\_\_\_**

**ወሃቢ መባእታዊ ክንክን / ሓኪም፥ \_\_\_\_\_**

**ሆስፒታል፥ \_\_\_\_\_**

**ቤት መድሃኒት፥ \_\_\_\_\_**

**ሓኪም ዓይኒ፥ \_\_\_\_\_**

**ሓኪም ሰኒ፥ \_\_\_\_\_**

**ሓላፊ ጉዳይ፥ \_\_\_\_\_**

**አብ ግዜ ህጽጽ-ኩነታት ኪርኩብ ዘለዎ ሰብ፥ \_\_\_\_\_**

## 18. ዝርዝር ትርጉም ቃላት

<b>ክሊኒክ (Clinic)</b>	ብጥዕና ኣብ ዘለኻምሉ ግዜ ነቲ ኣብ ምክልኻል ዜተኮረ ሰሩዕ ክንክን ኣትረኽብሉ ወይ ድግ ኣብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ ኣብ ሓኪምኩም/ወሃቢ መባእታዊ ክንክን ንክትርኣዩ ኣትኸድዎ ማእከል ክንክን ጥዕና።
<b>ህጽጽ-ኩነታት (Emergency)</b>	ጥዕናኹም ወይ ህይወትኩም ኣብ ሓደጋ ስለዚ ወደቅ፡ ቐልጢፉ ኺሕከም ዘለዎ ሓደገኛ ጸገም።
<b>ኸፍሊ ህጽጽ-ረድኤት (Emergency Department)</b>	ህጽጽ-ኩነታት ጥዕና ዚሕከመሉ ሓደ ቦታ ሆስፒታል።
<b>መድሕን ጥዕና (Health Insurance)</b>	ንኸም ወጻኢታት ቐጸራ ሓኪም፣ መድሃኒትን ኣብ ሆስፒታል ዚግበር ሕክምናን ንዜጠቓልል ኩሉ ወይ ገለ ክፋል ወጻኢታት ክንክን ጥዕና ንምክፋል ዚሕግዝ ፕሮግራም።
<b>ሆስፒታል (Hospital)</b>	ሕሙማት ህጽጽ ክንክን ወይ ክንክን ህጽጽ-ረድኤት ዝረኽቡሉ፣ ኣዝዮም ዝሓመሙ ድግ ለይቲ ዝሓድርሉ ማእከል ክንክን ጥዕና።
<b>ክታቦት (Immunization)</b>	ንገለ ፍሉይት ሕማማት ወይ ጽልኣት ንክከላኸል ተባሂሉ ኣብ ኣካል ዚውጋእ ነገር።
<b>ቢል ሕክምና (Medical Bill)</b>	ነቲ ዚተዋህበ ሕክምና ዚክፈል ገንዘብ ዚገልጽ ጽሑፍ።
<b>ቢት መድሃኒት (Pharmacy)</b>	ብሓኪም ዚተኣዘዘ መድሃኒት ኣትረኽብሉ መሳለጥያ ሕክምና።
<b>ወህቢ መባእታዊ ክንክን (Primary Care Provider (PCP))</b>	ብጥዕና ኣብ ዘለኻሙሉ ግዜ ነቲ ኣብ ምክልኻል ዜተኮረ ሰሩዕ ክንክን ወይ ኣብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ ህጽጽ ክንክን ንክትረኽቡ ኣትርኣይሉ ሓኪም።
<b>ትእዛዝ መድሃኒት (Prescription)</b>	መድሃኒት ዘድልዩኩም ኣንተኾይኑ ብሓኪምኩም ዝውሃበኩም ቅጥዒ።
<b>ኣብ ምክልኻል ዜተኮረ ክንክን (Preventative Care)</b>	ሕማምን ጽልኣትን ንምውጋድ ዚውሃብ ሰሩዕ ሕክምናዊ ክንክንን ኣዳብ ናብራ።
<b>ወረቐት መተሓላለፊ (Referral)</b>	ካብ ሓኪምኩም/ወሃቢ መባእታዊ ክንክን (PCP) ኣትረኽብኩም ናብ ፍሉይ ክእለት ዜለዎ ሓኪም ንክትርኣዩ ፍቓድ ዝህብ ሰነድ ወይ ደብዳቤ።

**ደጊምካ ዜውሰድ  
መድሃኒት (Refill)**

ሓድሽ ትእዛዝ መድሃኒት ካብ ሓኪምኩም ከይረኽቡም ተወሳኺ  
መድሃኒት ካብ ቤት መድሃኒት ክትወስድዎ ኢኹኩም።

**ፍሉይ ክእለት ዜለዎ  
ሓኪም (Specialist)**

ብዛዕባ ፍሉይ ጉዳያት ጥዕና ወይ ክፍለ ሓኪም ተወሳኺ ሞያዊ ፍልጠት  
ዘለዎ ሓኪም

**19. መደብ-ጊዜ ክታቦት ዓባይቲ**

መደብ-ጊዜ ክታቦት ዓባይቲ		ዕለታት ክታቦት		
ክታቦት	ብዝሒ ዚውሰደሉ ጊዜ	ሕጂ	1 ወርሒ	6 አዋርሕ
ሄፓታይትስ ቢ (Hepatitis B (HBV))	3	✓	✓	✓
ንፍዮ፣ ጸግዕ፣ ሓደገኛ ንፍዮ - ሩቤላ (Measles, Mumps, Rubella (MMR))	2	✓	✓	
ፍሮማይ (Varicella (Chickenpox))	2	✓	✓	
ሕማም ጎሮሮ፣ ሕማም ጭዋዳታት - ተታኑስ፣ ሕማም ምስትንፋስ (Diphtheria, Tetanus, Pertussis (DTaP, Td))	3	✓	✓	✓
ፖሊዮ (Polio (IPV))	3	✓	✓	✓
ኖሞካኮል (Pneumoccal)	አብ ነፍሰወክፍ 7-10 ዓመታት	✓		
ሰዓል (Influenza)	ነፍሰወክፍ ዓመት	✓		

- ግሪን ካርድ (ካርድ መንበሪ) ንክትረኽቡ ንገለ ክታቦታት ክትወስዱ አለኩም
- ክትወስድዎ ዘለኩም ከሱ ክታቦታት ንክትወስዱ 6 አዋርሕ ይወስደልኩም

**ቆልዑ ድማ ገለ ክታቦታት ወሲዶም ክውድኩ አለዎም። ሓኪም ውላድኩም፣ እቶም አገደስቲ ክታቦታት አየኖት ምኽኛኖምን መዓስ ኸምዝውሃቡን ኪሕብረኩም እዩ።**

- ሄፓታይትስ ቢ (Hepatitis B)
- ሕማም ጎሮሮ/ሕማም ጭዋዳታት-ተታኑስ/ሕማም ምስትንፋስ (Diphtheria/tetanus/pertussis (DtaP))
- ሄሞፊሊስ ኢንፍሊዌንሻ ላይንት ቢ (Haemophilus influenzae type B (Hib))
- ኖሞካኮል (Pneumococcal (PCV))
- ፖሊዮ (Polio (IPV))
- ሰዓል (Influenza (flu))
- ንፍዮ/ጸግዕ/ሓደገኛ ንፍዮ-ሩቤላ (Measles/Mumps/Rubella (MMR))
- ፍሮማይ (Varicella (Chicken Pox))
- ሄፓታይትስ ኤ (Hepatitis A)
- ሕማም አእምሮን ዓንዲ-ሕቕን (Meningococcal)

## 20. መርመራ ጥዕና ችልግ ዚካየደሉ መደብ-ግዜ

መርመራ ጥዕና ችልግ - ናይ ውላድኩም ዕብየት፣ ምዕባለን ክታበትን ይክታተል

ዕድመ ቆልግ	ዕለት መርመራ
1 ሰሙን	
2 ሳምንታት	
2 ኣዋርሕ	
3 ኣዋርሕ	
4 ኣዋርሕ	
6 ኣዋርሕ	
9 ኣዋርሕ	
12 ኣዋርሕ	
15 ኣዋርሕ	
18 ኣዋርሕ	
2 ዓመታት	

ልዕሊ 2 ዓመት ዝዕድግኦም ቆልዑ፣ ሓንሳእ ኣብ ዓመት መርመራ ጥዕና ቆልግ ንክካየዱሎም መደብ ኣሎ



## 21. ብኸመይ ገደርኩም ብተሌፎን ቆጶራ ትሕዙ

**ኸምዚ ትብሉት** Hello, my name is \_\_\_\_\_. (ሰላም፣ ስመይ \_\_\_\_\_ ይብሃል።)  
I am a new patient with Dr. \_\_\_\_\_. (አብ ዶ/ር \_\_\_\_\_ ኸርኤ ዚደለሉ ሓድሽ ተሓካሚ እየ።)  
I would like to make an appointment please. (ብኸብረትኩም ቆጶራ ኸሕዝ ደልየ አለኹ።)

**ክሊኒክ** Certainly. What is your health insurance?  
(ብርግጽ፣ ከመይ ዚበለ መድሕን ጥዕና አለኩም?)

**ኸምዚ ትብሉት** I have \_\_\_\_\_. (Amerigroup, Priority Partners, Maryland Physicians Care, United Healthcare, Medicaid)  
(\_\_\_\_\_ አሎኒ። (አመሪግሩፕ (Amerigroup)፣ ፕራዮታቲ ፓርትነርስ (Priority Partners)፣ ሜሪላንድ ፊዚሻንሰ ኪር (Maryland Physicians Care)፣ ዩናይትድ ሄልዝኬር (United Healthcare, Medicaid)))

**ክሊኒክ** Why do you need to visit the doctor?  
(አብ ሓኪም ገኸትርአዩ ዘድልዩኩም ምክንያት እንታይ እዩ?)

**ኸምዚ ትብሉት** I am sick with \_\_\_\_\_ and need to visit a doctor soon  
-or-  
I would like to schedule a wellness check-up.  
(\_\_\_\_\_ ሓሚመ ስለዘለኹ ቀልጠፈ አብ ሓኪም ኸርኤ የድልየኒ  
-ወይ-  
ሓፈሻዊ ጥዕናይ ንምክትታል ቆጶራ ኸሕዝ ደልየ አለኹ)

**ክሊኒክ** OK. When can you come in? (ሕረይ፣ መፃሰ ኸትመጹ ኢኹም?)

**ኸምዚ ትብሉት** Do you have any open appointments on \_\_\_\_\_ (date)?  
(ዕለት \_\_\_\_\_ ናጻ ቦታ አለኩም'ዶ?)

**ክሊኒክ** Yes, I can give you an appointment on \_\_\_\_\_ (date) at \_\_\_\_\_ (time).  
(እወ፣ ዕለት \_\_\_\_\_ ሰዓት \_\_\_\_\_ ቆጶራ ኸሕዘልኩም ይኸክል እየ።)

**ኸምዚ ትብሉት** What do I need to bring with me? (ምሳይ ሒዘዮ ዚመጽእ እንታይ አሎ?)

**ክሊኒክ** Bring your health insurance card, Medical Assistance card, photo ID, and any medical records you may have.  
Please come 30 minutes early.  
See you on \_\_\_\_\_ (date).  
Good-bye!  
(ንካርድ መድሕን ጥዕና፣ ካርድ ሕክምናዊ ሓገዝ፣ ሰነድ ዘለዎ መንነት ከምኡውን ዘለኩም ዘኾነ ሰነዳት ሕክምና ሒዘኩም ምዱ።  
ብኸብረትኩም ቅድሚያ 30 ደቆይቶ ምዱ።  
ዕለት \_\_\_\_\_ ንራኸብ።  
ድሓን ኩኑ!)

**ኸምዚ ትብሉት** Okay, thank you! Good-bye! (ሕራይ፣ የቆንየለይ! ድሓን ኩኑ!)

**22. ብዛዕባ ውልቃዊ ጥዕና ዚምልከት ኣበሬታ**

<b>ዝርዝር ዝውሃቡ ዘለዉ መድሃኒታት</b>

<b>ንሰድራ ዜጋጠመ ሕሉፍ ሕግም / ጽልኣት</b>	
<b>ኣባል ሰድራ</b>	<b>ዓይነት ሕግም / ጽልኣት</b>



## 24. Sources

---

Adapted from:

Rhode Island Department of Health. (n.d.). *Your Health Book for Refugees*. Retrieved from <http://www.health.ri.gov/publications/educationalmaterials/guidebooks/YourHealthBookForRegugees.pdf>

Church World Service, Grand Rapids. (n.d.). *The American Health System*. Retrieved from <http://www.cal.org/co/domestic/toolkit/health/index.html>